



Document de réflexion

Quel est mon niveau de « gestion du stress »

Il s'agit d'un questionnaire où une série de propositions vous est proposée pour faire le point sur votre situation

Chaque proposition s'accompagne d'une échelle de score de 1 à 4 signifiant :

1 = je ne suis pas du tout en lien avec la proposition, cela ne correspond pas du tout avec ma situation

2 = je ne me reconnais que très partiellement dans cette proposition, il m'arrive très rarement de me trouver dans cette situation.

3 = je me retrouve souvent dans cette situation, je me reconnais très bien.

4 = cela m'arrive quotidiennement, je me sens complètement en phase avec cette situation.

A la fin du questionnaire une grille de calcul et un feedback vous seront proposés.

Proposition	Votre Score
11. je suis conscient que je ne peux pas contrôler ce qui se passe dans ma vie, mais bien de gérer ce qui se passe à l'intérieur de moi	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4
12. je m'adapte aux situations, je pratique le lâcher-prise et la pleine conscience	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4

Score entre 31-51

Vous avez développé une bonne partie des mécanismes de résilience (résistance au stress). Face à des plus grands défis et des moments intenses, vous vous charger sans doute de trop et vous perdez vos saines habitudes

Le programme de formation « le leadership et soi le stress » vous conviendra pour renforcer votre capacité à garder le cap même quand cela devient très difficile.